

令和5年7月10日

保護者様

つくばみらい市立伊奈中学校長 小松崎 茂

夏季休業における生活について（お願い）

小暑の候、保護者の皆様にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。日頃より、本校教育の推進にあたたかいご支援とご協力をいただき、ありがとうございます。

さて、標記の件について、生徒には安全で安心な生活を送ってほしいと考えております。

つきましては、下記の内容を学校でも指導していますので、ご家庭でもご協力いただきますようお願いいたします。

記

1 健康な生活のために

(1) 新型コロナウイルス感染症拡大防止に向けて

- ・ 身体の抵抗力を高めるため、「十分な睡眠」、「適度な運動」及び「バランスの取れた食事」を心掛ける。
- ・ 発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合には、無理をせずに、自宅で休養する。
- ・ 外から帰ったとき、トイレの後、食事の前後など、こまめに手を洗う。
- ・ 咳・くしゃみをする際、他者に飛沫を飛ばさないよう、ティッシュ・ハンカチや、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえる。
- ・ 混雑した電車やバスを利用するとき、医療機関や高齢者施設等を訪問する場合は、マスクを着用することが望ましい。
- ・ エアコンを使用していても、窓を開けるなどして換気をする。

(2) 熱中症の防止に向けて

- ・ 部活動の前に適切な水分補給を行う。活動中や終了後も、水分や塩分を補給する。
- ・ 部活動等の活動中は、暑さ指数(WBGT)を参考にして、状況によって活動を中止したり、休養を取ったりしながら活動することがある。
- ・ 活動中、いつもと体調が違うときは、早めに先生に伝える。
- ・ 部活動等のための登下校時は、体操服(半袖、短パン)、ジャージ、ユニフォーム等の着用を認める。
- ・ 熱中症のリスクが高いときは、運動部活動の活動中、登下校中にマスク着用の必要がない場面であると声をかけることがある。

2 安心な生活のために

- 携帯電話・スマートフォン及びインターネットを適切に利用する。
 - ・公共の場でのマナーを守る。
 - ・有害サイトへのアクセスをしない。
 - ・有料ゲームサイトをむやみに利用しない。
 - ・個人情報や個人に対する誹謗中傷をメールで送信・転送しない。
 - ・「ChatGPT」などの生成A Iは、あらかじめ学習させた大量のデータをもとに、文章や画像、音楽などを生成する能力をもった「人工知能」であり、今後多様な利用が考えられる優れた技術であるが、利用するには次の点に注意する。

- ・生成された内容が事実であるとは限らないこと。
 - ・情報が流出するリスクがあるため、個人情報を入力しない。
 - ・生成された作品を自分の作品として発表しない。
 - ・不適切な画像や動画を、SNSへ投稿しない。
一度投稿したものは、削除してもコピーが繰り返され、回収することは不可能である。
 - ・SNS等を利用して知り合った人には、絶対に会いに行かない。
ネット上では、名前や年齢性別を偽って信用させ、悪いことをしようとする人がいる。
 - ・21時以降のスマートフォン・携帯電話・ゲーム機等の利用を避ける。
 - ・長時間の利用は心身に悪影響を与えるため、1日の使用時間を決める。
- 外泊をしないこと。
- 喫煙、飲酒、入れ墨（タトゥーを含む）及び薬物の乱用をしない。
 - ・勧誘があっても決して誘いにのらない。
 - ・ノンアルコールビール、ノンアルコールカクテルであっても、未成年がアルコール飲料を購入するきっかけとなるため、購入しない。
- 万引きは金額の多少によらず、社会において許されない犯罪行為である。
- 生命または身体の安全に関わる危険な行為等は絶対にしない。
 - ・ナイフ、ライター等の危険物を所持・携帯しない。
- アルバイトは原則として認めていない。
- 電話で問い合わせがあっても、友達の住所や氏名は教えない。

- 悩みは誰にでもあり、友達や信頼できる大人に話すことで、解決への糸口がつかめ、気持ちが楽になることがある。
- 悩んだときは、以下の相談窓口を利用することができる。

・伊奈中学校夏季休業中のオンライン相談窓口

学習用タブレット端末でログインし、クラスルームより、「夏季休業中のオンライン相談窓口」に進んでください。必要事項を入力すると、後日、学校より相談日の連絡をします。

・子どもホットライン（24時間受付）

電話 029-221-8181 FAX 029-302-2166

メール kodomo@edu.pref.ibaraki.jp（右上のQRコード）



・茨城県警察 少年サポートセンター

電話 029-231-0900（平日8時30分～17時15分）

メール keishonen@pref.ibaraki.lg.jp（右中のQRコード）



・いばらき子どもSNS相談

右のQRコードを読み取って、LINEで相談ができます。18～22時



・県南地区いじめ・体罰解消サポートセンター

電話 029-823-6770（月～金曜 9～17時）

メール kennanijimekaisho@edu.pref.ibaraki.jp

3 安全な生活のために

（1）水難事故の防止

- ・海や河川での水難事故は救助が難しく、また、水難事故は致死率が高いため、海、河川、湖沼池、用水路などには一人で行かない。
- ・危険な箇所には「危険」、「立入禁止」、「遊泳禁止」等の掲示や標識があるので、その場所では絶対に遊ばない。
- ・保護者同伴の旅行等でも水難事故は多いことから、危険を予測した行動をする。

（2）交通事故の防止

- 危険を予測し、自分の身を自分で守る。
- ・ 細い道や見通しの悪い道、交通量の多い道、踏切等を通行するとき。
- ・ 交差点における大型車の巻き込み等。
- 自転車の安全な乗り方を心がける。
- ・ 二人乗り、無灯火、一時不停止、わき見及び並列走行の禁止。
- ・ 携帯電話やスマートフォン等を操作しながら、またはイヤホン等を使用して運転しない。
- マナーを守って駐輪する。
- ヘルメットを着用し、反射材を使用する。
- バイクを無免許で運転することはできない。
- 乗用車に乗るときは、どの席に座ってもシートベルトをする。
- 万が一、事故に遭った場合は、軽傷であっても「大丈夫です」と言ってその場を去らずに、警察に自分で連絡するか、事故相手に連絡してもらう。その後、家庭と学校に電話する。

(3) 不審者対策、防犯対策

- ・危険を予測し、一人で危険な場所や人気のない場所には行かないようにする。
- ・知らない人に声をかけられてもついて行かない。
- ・部活動等での登下校や外で遊ぶ時は、なるべく一人にならないようにする。
- ・露出、つきまとい等の不審者に遭遇した場合は、大声を出し、近くの大人に助けを求め、人のいる方や「子どもを守る110番の家」に逃げる。
- ・性的被害に遭わないためにも、音楽を聴きながら、あるいは携帯電話やスマートフォン等を使用しながら歩行する「ながら歩行」をしない。
- ・不審者との遭遇や交通事故等の危険が高まることから、夜間の外出はしないこと。
- ・やむを得ず夜間に外出する場合は、できるだけ明るい場所を選び、周囲を確認しながら歩く。
- ・外出時には、保護者に行き先や帰宅時間を告げる。
- ・もしも被害に遭ったり、不審者等に遭遇したりした場合には、逃げたり助けを求めたりして安全を確保してから、直ちに110番で警察に通報する。

4 夜間及び休日、学校閉庁日の緊急連絡先について

生徒の生命に関わる重大事態（交通事故等）が発生したときは、メールまたは電話で連絡をお願いします。

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">○ 緊急連絡用メールアドレス inachukinkyu@gmail.com○ つくばみらい市代表電話番号 0297-58-2111 |
|--|

※電話について……夜間及び休日、学校閉庁日（8月14日～16日）は、市役所警備員室につながります